

## Introduction

*« Il faut prêcher sur la vie, non sur la mort ; répandre l'espoir, non la crainte ; et cultiver en commun la joie, vrai trésor humain. C'est le secret des grands sages, et ce sera la lumière de demain. »*

Alain

A l'image de ses illustres ancêtres — yoga, bouddhisme, zen — la sophrologie propose d'éveiller en chacun le désir d'acquérir une meilleure connaissance de soi. Les buts majeurs de ce travail sont **l'épanouissement de l'être** et une **transformation positive de son existence**. En ce sens, la pratique sophrologique peut introduire une recherche intérieure plus profonde ou plus sacrée. Mais avant d'entamer tout éveil de son Moi spirituel, il importe d'être fort physiquement et psychologiquement. On ne peut s'engager dans une quête religieuse sans avoir d'abord épuré tout ce qui, en soi, constitue une entrave au développement spirituel de l'être.

### 1. Redécouvrir son corps

---

A l'heure actuelle, tout le monde reconnaît l'étroit lien qui unit le corps, l'émotion et la pensée. Ces trois fonctions de l'homme composent un tout indissociable. Les travaux de la médecine psychosomatique et les découvertes des nouvelles thérapies psycho-corporelles en témoignent. Certaines thérapies met-

tent l'accent sur les émotions, d'autres axent leur travail sur la réflexion et l'analyse. De son côté, la pratique sophrologique est orientée vers une meilleure prise de conscience du corps. Le corps, c'est la matière, la réalité, le concret. Or nous sommes à une époque où l'homme perd peu à peu ses racines. Qui plus est, il se coupe progressivement de la nature en habitant des villes de moins en moins humaines où prédominent le béton et le bitume. Enfin, il s'intellectualise beaucoup trop et devient de moins en moins manuel ; il suffit, pour s'en convaincre, d'observer la percée du secteur tertiaire dans les pays développés. Il devient donc vital pour lui d'avoir les « pieds sur terre » s'il veut maintenir son équilibre tant biologique que psychologique. Dans le langage courant, ne dit-on pas fréquemment de quelqu'un qui n'est pas conscient des réalités de la vie, « *qu'il n'a pas les pieds sur terre* ». Or l'individu, non conscient de ses responsabilités sociales ou familiales, possède généralement une mauvaise perception de son schéma corporel.

Pareillement, des troubles de la personnalité ou des problèmes relationnels sont souvent liés à une corporalité mal vécue. En se reconstruisant à partir de son corps, on évite ainsi de tomber dans le piège de l'intellectualisme ou de la réflexion stérile. Le corps est la base du triangle de la personnalité humaine. Lorsque cette base est stable et solide, on est alors en mesure de mieux comprendre les problèmes émotionnels ou relationnels, donc de les solutionner. Le corps et l'émotion ayant retrouvé une dynamique forte et équilibrée, une recherche intérieure peut enfin être éventuellement envisagée en toute conscience et en pleine lucidité.

Dans ce contact intime avec le corps auquel nous convie la sophrologie, la perception de sensations désagréables (tensions, contractures, fatigue, mal-être...) peut — lorsqu'il y a pathologie même légère — prédominer dans un premier temps. Cette constatation est le signe évident que l'on a besoin de se relaxer et d'aller à la découverte de son corps pour comprendre les messages qu'il émet. Mais bien souvent — parfois dès la première séance — les sensations positives se développent et prennent le pas sur les autres. Le corps se détend, se réchauffe. Un agréable bien-être envahit l'être tout entier ; la respiration se libère ; la colonne vertébrale retrouve sa statique naturelle, son juste équilibre ; le sourire revient...

La sophrologie porte un regard nouveau sur le corps et propose une découverte de notre psyché par l'intermédiaire de celui-ci. Elle est une aide efficace pour la suppression des mille et un petits maux quotidiens qui, en fait, ne sont ni petits ni insignifiants puisqu'ils tissent notre vie.

## 2. S'adapter au monde extérieur

---

Simple et naturels, les exercices de la **relaxation dynamique** créent rapidement de nouveaux automatismes basés sur le contrôle de soi. Grâce au calme, à la détente et à l'imagerie positive, on génère des réponses plus saines face aux multiples agressions quotidiennes (stress). La sophrologie ne cherche pas à éloigner l'individu de ses responsabilités ; au contraire, elle veut l'aider à repenser son action dans le monde. Grâce à elle, il peut se resituer plus justement dans sa vie sociale au sein de laquelle il doit être capable de se réaliser. Il apprend aussi à ne plus considérer le monde extérieur comme un ennemi ou une fatalité, mais comme une réalité face à laquelle sa propre attitude est déterminante.

Tout le problème de l'homme face à la société qu'il a conçue mais qui le dépasse bien souvent, est en fait un problème d'adaptation. Ce passage d'un équilibre ou d'un rythme à un autre est le point central du problème. C'est là où il doit trouver l'attitude juste, c'est-à-dire la bonne réaction face au débordement des nouvelles technologies et aux changements qu'inévitablement elles entraînent dans sa vie.

La sophrologie est là pour l'aider à franchir ce passage et à supprimer les troubles déjà existants : insomnie, spasmophilie, dépression, angoisse, problèmes digestifs, nerveux, etc. Pour franchir ces obstacles que sont les maladies et combattre les problèmes présents tels la timidité, les blocages affectifs, il lui faut des moyens efficaces. La sophrologie met à sa disposition la *relaxation profonde* (sophronisation), les *trois degrés de la relaxation dynamique* avec prise de conscience du corps et de ses messages sensoriels, et enfin la *dynamisation du positif*.

### 3. Créer une conscience positive

---

Développer le positif, c'est tout d'abord ôter de soi cette aura négative qui fausse la perception que l'on a des autres et du monde. C'est ensuite réapprendre à sourire et à être joyeux. L'axiome inébranlable de la sophrologie est bien celui de l'**action positive**. Avec la joie au cœur, on est en mesure de vivre pleinement sa vie et d'en savourer chaque instant.

La sophrologie est une **méthode complète de relaxation et de connaissance de soi**, synthèse réussie entre la connaissance orientale et le savoir occidental. Avec elle nous explorons les différents niveaux de notre conscience et, grâce aux trois degrés de la relaxation dynamique, nous développons notre conscience sophronique, celle de l'équilibre et de la paix intérieure.

La sophrologie nous fait reconsidérer notre passé sous l'angle du positif. Ainsi détruisons-nous les valences négatives issues des expériences douloureuses de notre vie ; le présent se trouve renforcé par cette action positive. Elle nous prépare à l'avenir car celui-ci n'est que le résultat de nos croyances et de notre vision de nous-même. Elle nous enseigne que **vivre au présent est source d'harmonie** et ce travail sur les paramètres passé et futur n'a d'autre but que de renforcer notre présence au monde. Elle offre ainsi à chacun la possibilité d'acquérir le calme et la force intérieure nécessaires à toute action dans ce monde.

Réussir une telle transformation n'est pas l'apanage de quelques êtres très doués. Chaque être possède en lui cette lumière dont parle Alain. Il faut simplement l'alimenter et lui redonner force et vie.

Tel est le but de la sophrologie.

## CHAPITRE I

# Qu'est-ce que la sophrologie ?

« *Afin que la conscience soit connue* »  
(devise de la sophrologie).

### 1. Naissance de la sophrologie

---

Le mot *sophrologie* est créé en 1960 par un neuropsychiatre colombien de 28 ans, le docteur Alfonso Caycedo.

Il naît en 1932 à Bogota, capitale de la Colombie où il fait ses études. Après le baccalauréat, il se rend en Espagne pour s'inscrire à la Faculté de médecine de Madrid. C'est ici, après avoir lu des ouvrages de psychiatres connus tels Lopez Ibor et Victor Frankl, qu'il voit naître en lui le désir de devenir psychiatre. En quatrième année de médecine, il a la chance et la joie d'être accepté en tant qu'interne dans le service de Lopez Ibor sous la direction duquel il fera plus tard sa thèse doctorale.

Mais révolté par l'utilisation de certaines techniques thérapeutiques qu'il juge inhumaines (coma insulinaire, électrochoc...), il envisage un instant d'abandonner cette voie médicale. C'est alors qu'il découvre l'hypnose clinique. Après un séjour à Nancy où il rencontre un disciple de Coué en la personne du docteur Cuvelier, il décide d'introduire l'hypnose dans l'hôpital où il travaille. Très vite il découvre les limites de l'hypnose et les erreurs contenues dans les théories de ses partisans. Il prend également conscience que le mot *hypnose* est, dans l'esprit des gens,

synonyme de magie, de pratiques occultes, et qu'il soulève beaucoup de méfiance. Tous ces préjugés rendent difficile la pratique de l'hypnose en milieu clinique.

Pour cette raison il a l'idée de créer un mot nouveau qui devrait permettre de repartir sur de nouvelles bases. C'est en 1960 qu'il le propose à son patron, Lopez Ibor. En 1961 au Congrès de Vienne, il demande d'abolir toute la terminologie ancienne et notamment le mot *hypnose*.

Il emprunte à la langue grecque les trois racines du mot sophrologie : *sos* (tranquille, serein, harmonie), *phren* (enveloppe, membrane d'un organe donc, par extension, le cerveau, la conscience) et *logos* (étude, science).

Sophrologie : étude de la conscience en harmonie ou étude de l'harmonie de la conscience ou, selon la première définition de Caycedo lui-même : « *École étudiant la conscience humaine en harmonie.* »

Après sa réussite à l'examen de psychiatre, il se rend en Suisse pour y rencontrer Binswanger, le grand phénoménologue. Voici ce que Caycedo nous dit de l'enseignement de ce maître : « *J'ai appris cet art difficile (...) d'observer les phénomènes, de tenter, d'une part, de les connaître, d'autre part, de les comprendre peut-être et enfin de les aimer.* » Le phénoménologue développe l'attitude suivante : faire en premier lieu table rase des concepts antérieurs, suspendre ensuite son jugement et enfin focaliser son attention sur l'objet de ladite recherche. Cette philosophie influencera beaucoup Caycedo, lors de la création des techniques sophrologiques et dans sa façon d'entrer en contact avec ses patients.

C'est quelque temps avant sa rencontre avec Binswanger qu'il se marie. Sa femme — adepte du yoga — lui montre des livres traitant de cette discipline millénaire. Il constate, en les parcourant, que les yogis parlent également de conscience et de travail sur cette conscience. Avant de quitter la Suisse, il a l'idée de demander à Binswanger ce qu'il pense de ces fameux yogis et de leur superconscience. Et à son grand étonnement, celui-ci l'encourage à se rendre en Inde pour étudier sur place les techniques yogiques.

Ce voyage que Caycedo entreprend va durer deux ans. Il se rend donc en Inde où il va tout d'abord de déception en déception. En effet, la rencontre de faux yogis et de fakirs le décourage et il

décide même de revenir en Occident. Mais après avoir exposé aux Indiens qu'il rencontre le but précis de ce séjour, il obtient enfin des adresses de sages, de vrais yogis et de centres de yogathérapie. Pendant des mois il va vivre avec ces hommes mettant en pratique leurs techniques plusieurs fois millénaires. Il sera très marqué par les ashrams des Radha Soamis ainsi que ceux de Sivananda et Sri Aurobindo.

Ensuite il se dirige vers le nord de l'Inde pour y rencontrer les Tibétains qui, depuis l'invasion de leur pays par la Chine, ont trouvé asile dans ces provinces. Mais les moines tibétains sont beaucoup plus réticents que les yogis à divulguer leurs techniques de méditation. Ayant peur que Caycedo dénature par la suite la tradition bouddhique, ils ne l'initient qu'à quelques rares exercices.

Il termine enfin ce long périple au Japon où, guidé par les roshis de différents monastères, il s'initie à la difficile ascèse de l'enseignement zen.

En 1967 il revient en Europe et s'installe à Barcelone afin d'étudier les nombreuses notes rédigées durant ce voyage et de faire la synthèse de tout ce qu'il a pu pratiquer par lui-même. De ce voyage et de cette réflexion vont naître tour à tour les trois degrés de la relaxation dynamique. Il teste sur lui-même ces nouveaux exercices puis commence à les enseigner aux médecins et aux dentistes qui veulent bien le suivre dans cette nouvelle étape sophrologique. Car (faisons une parenthèse importante) en 1960 les techniques employées par les sophrologues étaient à 80 % issues de l'ancienne hypnose. Or après ce voyage en Orient, la pratique sophrologique va se transformer totalement, à tel point que Caycedo va faire disparaître toute trace d'hypnose dans sa relaxation dynamique. Ses séjours successifs chez les yogis, les Tibétains et les roshis ont été le germe d'une nouvelle naissance de cette école de la conscience. En 1970, à l'heure où la sophrologie s'universalise, il n'y a plus aucune technique hypnotique dans l'arsenal du sophrologue.

En 1972, le premier Congrès mondial de sophrologie est un véritable succès. A cette occasion, les yogis et les moines zen conviés à ce grand rassemblement saluent avec respect la naissance de ce qu'ils définissent comme le « *yoga occidental* ».

En 1977, Caycedo ouvre la sophrologie aux professions non médicales, affirmant ainsi une double volonté : diffuser plus largement l'entraînement sophrologique et, d'autre part, lui donner un caractère préventif. C'est la naissance de la sophrologie sociologique ; elle offre aux sages-femmes, aux kinésithérapeutes, aux pédagogues, aux animateurs sociaux... la possibilité d'utiliser les techniques de relaxation au sein de leur travail.

1983 voit la naissance de la Fédération européenne de sophrologie. En tant que membre de la fédération mondiale que préside le professeur Caycedo, elle s'attache à transmettre la seule sophrologie valable : celle de son créateur. Elle a pour but de délivrer les diplômes de sophrologue et de contrôler la crédibilité de ces derniers.

## 2. Les bases scientifiques

---

La sophrologie est une science qui étudie la conscience humaine, une philosophie humaniste et transcendante ainsi qu'une méthode pratique de restructuration. Elle définit la conscience comme « *la force qui intègre les différents éléments tant physiques que psychiques d'un individu* ». Elle a comme postulat **l'unité du corps et de l'esprit**. En agissant sur l'élément corps, on agit automatiquement sur les éléments esprit et âme. Une action positive ou négative sur l'élément esprit aura une répercussion du même ordre sur les éléments corps et âme.

Schématiquement, Caycedo structure la conscience en trois niveaux, trois états et trois degrés de profondeur. Les niveaux correspondent aux modifications quantitatives de la conscience. Chaque être humain les parcourt quotidiennement.

- La **veille** : l'homme s'active.
- Le **sommeil** : l'homme se repose.
- Le niveau **sophro-liminal** : bien que ce niveau de conscience soit moins connu, l'homme y passe au moins deux fois par jour ; le matin au réveil avant d'ouvrir les yeux et le soir juste avant de s'endormir.

**a) Niveau sophro-liminal ou niveau alpha**

La sophrologie offre les moyens de découvrir et d'approfondir ce niveau de conscience. Si Caycedo lui a donné le nom de *sophro-liminal*, cela ne signifie pas qu'il ne peut être découvert qu'au sein d'une relaxation sophrologique. Certains chercheurs, notamment en Amérique du Nord, l'appellent *niveau alpha* car il correspond effectivement à une plus grande activité des ondes électriques cérébrales alpha. Créer des ondes alpha est en fait très simple ; il suffit en effet de fermer les yeux — surtout après une concentration intense — pour provoquer l'apparition d'une bouffée d'ondes alpha ; mais leur fréquence peut aussi diminuer très rapidement. Nous verrons plus loin comment descendre profondément dans ce niveau sophro-liminal et y rester suffisamment longtemps pour en retirer tous les bienfaits. Précisons tout de suite qu'une suggestion ou une image voient leur force décupler lorsque l'on se trouve dans ce niveau de conscience.

Les états de conscience correspondent aux modifications qualitatives et existentielles de la conscience.

**b) L'état de conscience ordinaire**

L'individu évoluant dans cet état mène une vie normale avec, comme on dit, des « hauts et des bas ». Soumis à des problèmes divers, il y répond avec plus ou moins de bonheur. S'il ne recherche aucun enseignement ou aucune discipline, il risque fort de passer à côté de sa véritable dimension humaine. Il peut aussi évoluer momentanément ou définitivement dans l'état de conscience pathologique.

**c) L'état de conscience pathologique**

Au mieux, l'individu qui se situe dans cet état est excessivement nerveux ou légèrement névrosé ; au pire, il est schizophrène, psychotique... Entre ces deux extrêmes on trouve l'angoissé et le dépressif. Cette altération de la conscience que l'on note chez les individus catalogués dans cet état peut être soignée durablement par la sophrologie. Bien évidemment les cas graves ne seront qu'améliorés.

## **ACTION DE L'ENTRAÎNEMENT SOPHROLOGIQUE SUR LE MENTAL**

---

### **A : structures ou degrés de profondeur**

I : Inconscient - S : subconscient - C : conscient.

### **B : niveaux de conscience**

V : état de veille - 1 : vers l'excitation - 2 : vers le calme.

N.S.L. : niveau sophro-liminal - 3 : relaxation moyenne - 4 : relaxation profonde.

S : sommeil - 5 : bord du sommeil - 6 : sommeil léger - 7 : sommeil moyen - 8 : sommeil profond - 9 : sommeil le plus profond - 10 : coma.

### **EC : états de conscience**

Pa : pathologie - No : normal - So : sophronique.

### **Médaille**

S : sophronisation - AIS : activation intrasophronique - D : désophronisation.

Les traits en pointillé (milieu du schéma) schématisent la relaxation et l'entraînement sophrologique. Dans cet exemple, le sujet commence sa première séance au point A. Il est donc proche de l'état de conscience pathologique (légère névrose) et se trouve tout en haut du niveau de veille (excitation et tension nerveuse). La relaxation le fait descendre dans la zone de veille plus calme, puis il atteint le niveau sophro-liminal ; la partie horizontale des pointillés schématise, elle, l'activation intrasophronique, c'est-à-dire le travail mental sur le positif.

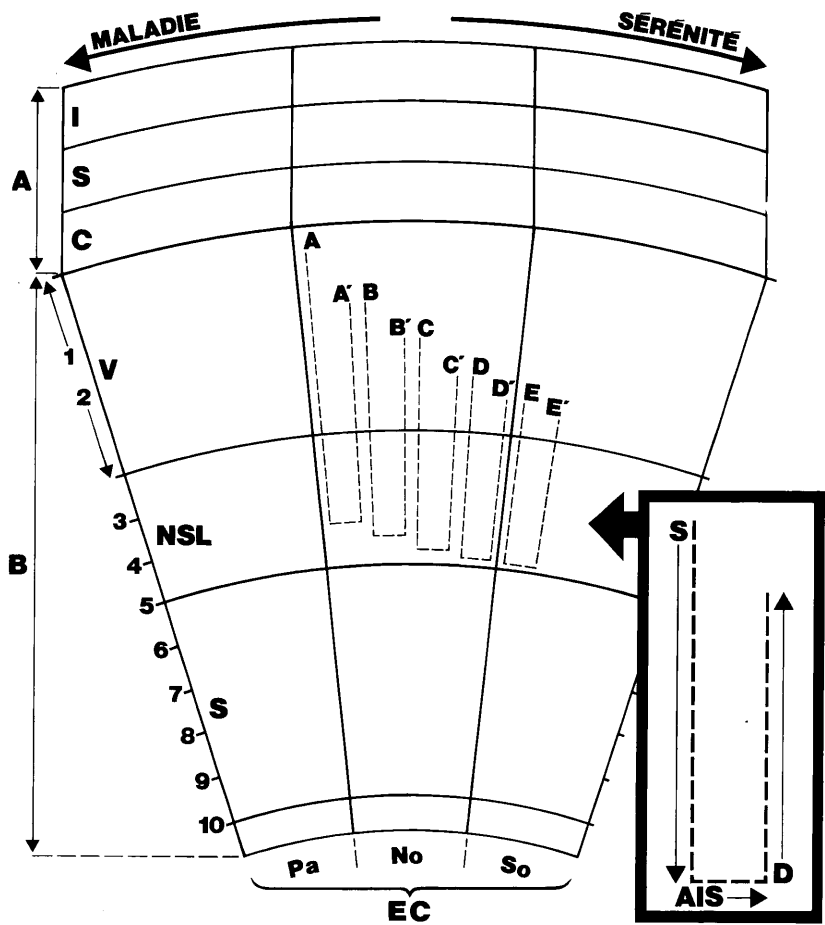
Ayant terminé sa relaxation, le sujet va quitter le niveau sophro-liminal et revenir alors au niveau de veille. Nous constatons deux choses :

— Le sujet ne remonte pas aussi haut dans le niveau de veille (points A et A'), donc est plus calme.

— Le sujet arrive plus à droite de son point de départ, et s'est donc rapproché de l'état de conscience sophronique.

Au fur et à mesure des séances de relaxation (BB', CC', DD'...), le sujet parvient à abaisser son niveau de conscience, donc à vivre plus détendu car chaque sophronisation et activation intra-sophronique le fait progresser vers la zone de calme (acquis qu'il conserve). Enfin, il finit par entrer dans le niveau de conscience sophronique (équilibre et harmonie).

L'entraînement sophrologique permet donc d'évoluer à la fois vers une plus grande détente et une plus grande sérénité, d'où l'importance d'une pratique régulière.



### d) L'état de conscience sophronique

C'est l'état de conscience que la pratique sophrologique permet d'atteindre. Celui qui développe cette conscience sophronique est en harmonie avec lui-même et le monde extérieur. Il possède une grande faculté d'adaptation, une profonde connaissance de ses mécanismes internes et la sérénité nécessaire face aux événements extérieurs. Il est équilibré, aussi bien physiologiquement que psychologiquement. Atteindre cet état de conscience constitue l'aboutissement de toute forme de yoga, de la méditation et, en règle générale, de toute quête spirituelle (1). Au point extrême de cet état de conscience se situe l'**expérience libératrice de l'être** appelée selon les croyances : nirvâna, samadhi, satori, royaume des cieux... Mais ici nous arrivons en quelque sorte à un « quatrième » état de conscience qui sort du domaine de la sophrologie.

### e) Les degrés de profondeur

Caycedo définit la conscience comme étant unique, dynamique, originale et transcendante. Nous avons vu qu'il la divise en niveaux et états de conscience. Il la structure également en trois degrés de profondeur : les structures présentes, les structures latentes et les structures sous-jacentes. Les **structures présentes** représentent le monde des phénomènes (le conscient). Les **structures latentes** représentent celui des possibilités, des capacités, des latences (le subconscient). Les **structures sous-jacentes** représentent, elles, le monde biologique (l'inconscient) ; ces structures contiennent des unités phroniques constituées de valences qui peuvent être positives, négatives, neutres ou muettes. Ces valences sont physiques, psychologiques ou spirituelles.

Cette description, certes un peu complexe, montre comment Caycedo entrevoit la conscience humaine. Il va de soi qu'il n'est nullement nécessaire d'avoir assimilé ces différentes données pour bénéficier des effets positifs des exercices sophrologiques et de la relaxation dynamique. Il faut pourtant savoir qu'en sophrologie on travaille sur le monde des possibilités (structures latentes). Or cette action sur les structures est toujours positive et, comme nous

---

1. Le mot « spirituel » définit ici un développement positif et harmonieux de la personnalité.

l'avons déjà souligné, toute action sur une partie de la conscience a une répercussion sur l'ensemble de la conscience. Ainsi, en travaillant positivement sur les structures latentes agit-on de façon également positive sur les structures présentes et sous-jacentes. Sans en être conscient — du moins dans un premier temps — on obtient, grâce à l'activation de l'exercice sophrologique, une harmonisation positive de l'individu et de sa personnalité.

### 3. Les bases philosophiques

---

Caycedo formule trois principes importants et deux lois fondamentales.

#### a) Principe du schéma corporel en tant que réalité vécue

Le malade, le névrosé ou tout simplement l'homme « mal dans sa peau » ont une mauvaise perception de leur corporalité. De surcroît, lorsqu'il y a atteinte corporelle ou physiologique, cette perception est négative. Pour ces personnes, il est indispensable d'apprendre à mieux percevoir leur corps et à vivre dans l'intimité de leur système musculaire. Le but essentiel des exercices de la relaxation dynamique du premier degré est de créer des sensations agréables et positives. Sans ce travail, la restructuration de la personnalité devient très difficile. « *A ces sensations physiques, remarque Durand de Bousingen, s'associent des images d'euphorie, de sécurité, d'émotions agréables... Le corps peut ainsi à nouveau être appréhendé dans sa cohérence et dans sa plénitude retrouvée (2).* »

L'évidence de ce premier principe est apparue à l'esprit de Caycedo lors de son voyage en Inde, alors qu'il séjournait chez un vieux yogi. Celui-ci se livrait quotidiennement à des exercices très compliqués de hatha-yoga. Et Caycedo qui ne comprenait pas pourquoi il restait isolé dans ces montagnes à pratiquer sans relâche des postures si difficiles, lui demanda le but de cette ascèse. Ce vieux yogi lui répondit en substance : « *En accomplissant chaque*

---

2. Extrait de *la Relaxation*, par R. Durand de Bousingen (P.U.F.).

*jour des exercices comme ceux que vous venez de voir, je prends conscience de nouvelles parties de mon corps, donc j'élargis le champ de ma conscience (3). »*

Ce jour-là Caycedo comprit à quel point l'Occidental vit avec sa tête et oublie qu'il a un corps sauf, bien entendu, lorsque celui-ci est souffrant. Il lui parut donc nécessaire d'éduquer les gens — et surtout les malades — dans ce sens. Depuis quelques années, le travail sur le corps est devenu à la mode. Les centres de culture physique, d'aérobic, de danse fleurissent un peu partout. Le yoga, le t'ai-chi chuan, le do-in, l'aïkido et bien d'autres disciplines d'origine orientale réunissent un nombre d'adeptes croissant. Mais à l'époque où Caycedo fit ce voyage (années 60), cette prise de conscience était à peine ébauchée.

Ce travail sur le corps proposé par la sophrologie est original pour deux raisons importantes : tout d'abord, la séance s'effectue les yeux fermés et en état de relaxation ce qui procure une régénération et un bien-être aussi bien physique que mental ; d'autre part, le corps est toujours envisagé sous l'angle du positif. Nous arrivons là au second principe.

## **b) Principe d'action positive**

*« Nous sommes libres de mettre en mouvement la force magique de la pensée dans un sens positif ou dans un sens négatif, et ainsi de combler notre existence de lumière ou de joie ou de ténèbres et de douleur. Dans les deux cas, ce pouvoir de la pensée, soit que nous le subissions au hasard, soit que nous le contrôlions par la conscience, agit doublement sur notre destinée : d'une part il agit sur nos états d'âme en les modifiant et, d'autre part, il transforme notre vie et les circonstances extérieures. L'orientation de nos pensées, c'est-à-dire notre attitude intérieure, est donc décisive en ce qu'elle donne à notre vie sa tonalité dominante. »* Ce passage tiré du livre de Schmidt, *le Secret du bonheur*, souligne toute l'importance de l'action positive dans le rétablissement du bonheur.

Généralement, l'homme ordinaire ou malade confronté aux réalités multiples de la vie sociale ne remarque ou n'enregistre que

---

3. *Paris-Match* (26 octobre 1974).

les faits graves ou les situations dramatiques. Malgré lui, il s'imprègne de l'ambiance contenue dans les messages que lui envoient le monde extérieur et les médias mais, hélas ! il se laisse surtout influencer par les événements négatifs. Il ne prend que rarement conscience de ce fait et ne voit pas que tout ce qu'il entend ou observe transforme son état psycho-physique.

L'enregistrement puis la mémorisation de ces messages négatifs détermineront plus tard une certaine attitude psychologique face à la vie.

Le sophrologue apprend à son élève à dynamiser le positif au niveau corporel (perception de sensations agréables), au niveau mental (images et pensées positives) et au niveau spirituel (recherche de sentiments de paix, d'harmonie et d'amour). Au fur et à mesure de son entraînement, l'élève s'exerce à voir le positif en toute chose, ce qui constitue sans doute la première étape vers le bonheur. « *Prenez, dit Joseph Murphy, l'habitude d'être heureux en choisissant tout le jour des pensées, des images mentales saines, constructives, joyeuses et pleines d'amour* (4). »

Cette action positive s'exerce tour à tour sur les trois paramètres existentiels : passé, présent, futur. Nous verrons plus loin comment mettre en pratique le positif et ainsi transformer notre existence. L'être humain est la somme de ces trois paramètres. Il est en effet le résultat de toutes ses actions et sensations passées mais son état psycho-mental dépend également de la façon — consciente ou non — dont il appréhende le futur. « **Positiver** » le **passé**, cela consiste à ne plus le considérer comme une phase négative de la vie ou une période à oublier. En revivant mentalement des périodes heureuses mais souvent oubliées de ce passé, on allège notablement la charge négative que celui-ci fait peser sur le présent. « **Positiver** » le **futur**, c'est supprimer les peurs et les angoisses qui y sont liées. Là aussi, le présent se trouve renforcé. Cette double action donne à l'individu la capacité d'affronter toute situation dans une parfaite sérénité.

**L'action positive est le souffle vital de la sophrologie.**

### c) Principe de la réalité objective

Rechercher le positif ne signifie pas se voiler les yeux et refu-

---

4. Joseph Murphy : *Renaître au bonheur* (Éditions Dangles).

ser de voir la réalité. Ainsi, quand en relaxation on perçoit des sensations désagréables (fatigue, douleur musculaire...), il est nécessaire de les reconnaître et de les accepter. Mais en contrepartie, on prend également conscience des sensations agréables qui d'ailleurs prédominent presque toujours. *« D'accord, je sens une douleur ou un mal-être dans une partie de mon corps, mais je ne me laisse pas "hypnotiser" par ce point négatif. Je perçois aussi les sensations agréables de détente, de chaleur... qui sont présentes dans d'autres régions de mon corps. »* Quand le mal-être, la douleur ou la gêne sont perçus au sein d'une totalité où le positif prédomine, ces points négatifs perdent beaucoup de leur intensité. L'attention n'étant plus uniquement axée sur le négatif, la conscience tout entière de l'individu se trouve dynamisée et régénérée.

Cette volonté de rechercher et de développer en soi le positif est indispensable lorsque l'on désire créer une personnalité plus stable et plus équilibrée. Les exercices conçus par Caycedo modifient les mauvais comportements et les habitudes néfastes. Ils effacent peu à peu les limites et les handicaps que des expériences malheureuses ont créés. Grâce à un entraînement régulier, l'individu se sent plus libre et mieux intégré dans la vie.

Le but de ce travail n'est pas de créer un ego démesuré ou une personnalité écrasante, mais d'ôter de soi tout ce qui entrave une véritable communication avec les autres. Parmi ces entraves, relevons les tensions, les sentiments d'infériorité, les complexes... Nous mettons donc en garde le lecteur contre toute utilisation de la sophrologie dans le but de créer une personnalité dominante. Il faut se souvenir que notre liberté s'arrête là où commence celle des autres. En gardant en tête cette dernière phrase on est certain de ne pas faire fausse route.

D'ailleurs, cette liberté que nous exigeons tous comme un droit fondamental est bien souvent absente de nous-même. Nos peurs, nos angoisses, nos limites, nos conditionnements inconscients sont la preuve vivante de notre esclavage. En l'imagination créatrice nous possédons un nouveau moyen pour parfaire notre action dans le monde, cette faculté étant à bien des égards notre plus grande force intérieure.

Rester dans la réalité objective, c'est donc ne pas avoir d'exigences démesurées. Le psychothérapeute Laurence Le Shan a constaté que les cancéreux ont envers eux-mêmes des exigences

## Table des matières

|                                                                |           |
|----------------------------------------------------------------|-----------|
| Introduction .....                                             | 7         |
| 1. Redécouvrir son corps .....                                 | 7         |
| 2. S'adapter au monde extérieur .....                          | 9         |
| 3. Créer une conscience positive .....                         | 10        |
| <b>Chap. I : Qu'est-ce que la sophrologie ? .....</b>          | <b>11</b> |
| 1. Naissance de la sophrologie .....                           | 11        |
| 2. Les bases scientifiques .....                               | 14        |
| a) Niveau sophro-liminal ou niveau alpha .....                 | 15        |
| b) L'état de conscience ordinaire .....                        | 15        |
| c) L'état de conscience pathologique .....                     | 15        |
| d) L'état de conscience sophronique .....                      | 18        |
| e) Les degrés de profondeur .....                              | 18        |
| 3. Les bases philosophiques .....                              | 19        |
| a) Principe du schéma corporel en tant que réalité vécue ..    | 19        |
| b) Principe d'action positive .....                            | 20        |
| c) Principe de la réalité objective .....                      | 21        |
| d) Loi de l'entraînement .....                                 | 23        |
| e) Loi de l'éthique .....                                      | 23        |
| 4. Les techniques sophrologiques .....                         | 23        |
| a) La relaxation statique .....                                | 23        |
| b) La relaxation dynamique : trois degrés de pratique ....     | 24        |
| c) Le bord du sommeil .....                                    | 27        |
| <b>Chap. II : La relaxation, nécessité physiologique .....</b> | <b>33</b> |
| 1. Savoir s'arrêter .....                                      | 33        |
| 2. Tranquilliser l'esprit .....                                | 36        |
| 3. « Respirer » la vie .....                                   | 38        |
| 4. Apprendre à se relaxer .....                                | 40        |
| 5. L'origine des tensions .....                                | 41        |

|                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------|----|
| 6. L'entraînement sophrologique .....                            | 42 |
| a) La sophronisation simple .....                                | 42 |
| b) La relaxation dynamique .....                                 | 43 |
| 7. Les bienfaits de la sophrologie .....                         | 44 |
| 8. Les réactions marginales .....                                | 45 |
| 9. Mode d'emploi de ce livre .....                               | 46 |
| 10. Le système musculaire et la vie de relation .....            | 46 |
| <br>PARTIE PRATIQUE N° 1 .....                                   | 49 |
| A. Sophronisation en position allongée .....                     | 49 |
| B. Texte à enregistrer .....                                     | 50 |
| C. Variante : la visualisation des sept couleurs .....           | 51 |
| <br>Chap. III : Le pouvoir de la suggestion .....                | 53 |
| 1. La suggestion est omniprésente .....                          | 53 |
| 2. L'effet placebo : la volonté de guérir .....                  | 55 |
| 3. Historique de la suggestion .....                             | 57 |
| a) Le XVIII <sup>e</sup> siècle : le mesmérisme .....            | 57 |
| b) Le XIX <sup>e</sup> siècle .....                              | 59 |
| c) L'École de Nancy .....                                        | 59 |
| d) Le XX <sup>e</sup> siècle .....                               | 61 |
| e) Lozanov et la suggestologie .....                             | 65 |
| <br>PARTIE PRATIQUE N° 2 .....                                   | 67 |
| A. La sophro-respiration synchronique .....                      | 67 |
| B. Puissance de l'affirmation positive .....                     | 68 |
| C. La sophronisation en position assise .....                    | 70 |
| D. Texte à enregistrer .....                                     | 71 |
| E. Variante .....                                                | 72 |
| <br>Chap. IV : Le stress : de l'adaptation à l'acceptation ..... | 75 |
| 1. Un problème d'adaptation .....                                | 75 |
| 2. Le stress a cinquante ans .....                               | 76 |
| 3. Savoir accepter .....                                         | 78 |
| <br>PARTIE PRATIQUE N° 3 .....                                   | 80 |
| A. Le balancement latéral .....                                  | 80 |
| B. Le bâillement, la respiration sophronique .....               | 80 |
| C. Sophronisation avec objet neutre .....                        | 82 |
| D. Texte à enregistrer .....                                     | 82 |
| <br>Chap. V : Dynamiser le positif .....                         | 87 |
| 1. Le monde est malade .....                                     | 87 |
| 2. Je suis le monde .....                                        | 89 |

|                                                                               |            |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>TABLE DES MATIÈRES</b>                                                     | <b>157</b> |
| 3. Réapprendre le plaisir .....                                               | 90         |
| 4. La « positivothérapie » .....                                              | 91         |
| <b>PARTIE PRATIQUE N° 4</b> .....                                             | <b>95</b>  |
| A. Sophronisation en position debout .....                                    | 95         |
| B. Exercice de futurisation positive .....                                    | 95         |
| C. La sophro-acceptation progressive .....                                    | 95         |
| D. Exercice d'étirement des bras .....                                        | 97         |
| E. Texte à enregistrer .....                                                  | 98         |
| <b>Chap. VI : Respiration, source de vie</b> .....                            | <b>103</b> |
| 1. Respiration et épanouissement de la personnalité .....                     | 103        |
| 2. La pratique du jala-neti (nettoyage du nez) .....                          | 106        |
| <b>PARTIE PRATIQUE N° 5</b> .....                                             | <b>108</b> |
| A. Contraction de tout le corps .....                                         | 108        |
| B. Le haussement d'épaules .....                                              | 109        |
| C. Les trois étages respiratoires .....                                       | 109        |
| D. La sophro-correction sériée .....                                          | 110        |
| E. Texte à enregistrer .....                                                  | 110        |
| F. Se libérer des peurs et des phobies .....                                  | 112        |
| G. Se libérer du trac .....                                                   | 113        |
| <b>Chap. VII : Protégez votre sommeil</b> .....                               | <b>115</b> |
| 1. Physiologie du sommeil .....                                               | 115        |
| 2. Les troubles du sommeil .....                                              | 116        |
| 3. Les causes de l'insomnie .....                                             | 118        |
| 4. Retrouver un bon sommeil .....                                             | 119        |
| <b>PARTIE PRATIQUE N° 6</b> .....                                             | <b>122</b> |
| A. Sophronisation avec enracinement .....                                     | 122        |
| B. Relaxation de la nuque .....                                               | 122        |
| C. Rotation du buste .....                                                    | 124        |
| D. Protection sophro-liminale du sommeil .....                                | 125        |
| E. Texte à enregistrer .....                                                  | 125        |
| <b>Chap. VIII : Relaxation dynamique : deuxième et troisième degrés</b> ..... | <b>129</b> |
| 1. Le deuxième degré : affiner la perception du corps .....                   | 129        |
| 2. Le troisième degré : être ici et maintenant .....                          | 131        |
| <b>PARTIE PRATIQUE N° 7</b> .....                                             | <b>133</b> |
| A. Exercice du deuxième degré .....                                           | 133        |
| B. L'enracinement .....                                                       | 133        |

|                                                            |     |
|------------------------------------------------------------|-----|
| C. Exercice du coup de poing .....                         | 133 |
| D. Le souvenir des trois tiers de la vie .....             | 134 |
| E. Texte à enregistrer .....                               | 135 |
| PARTIE PRATIQUE N° 8 .....                                 | 138 |
| A. Exercice du sautillement .....                          | 138 |
| B. Exercice du miroir .....                                | 138 |
| C. Exercice du oui .....                                   | 138 |
| D. La posture du troisième degré, posture anatomique ..... | 139 |
| E. Texte à enregistrer .....                               | 141 |
| Conclusion .....                                           | 145 |
| ANNEXE I : Déclaration de Recife .....                     | 147 |
| ANNEXE II : Quelques adresses utiles .....                 | 151 |
| ANNEXE III : Bibliographie .....                           | 153 |
| Table des matières .....                                   | 155 |